

Оздоровительная гимнастика

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Говоря о здоровье мы имеем в виду состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Сегодня на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия, а именно:

- Наследственность
- Неблагоприятная экологическая обстановка
- Электронно-лучевое и «металло – звуковое» облучение детей (компьютер, телевизор, громкая музыка)
- Образ жизни

Серьёзное влияние на здоровье и развитие ребёнка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению.

Правильная осанка

Правильная осанка это – физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены симметрично, плечи развёрнутые ноги прямые. Способствует нормальной деятельности внутренних органов. Формируется с раннего детства.

Наиболее частые нарушения осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведённые плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость.

- При **Вялой** осанке голова опущена грудь уплощена, плечи сведены лопатки отстают от спины, ноги слегка согнуты в коленях.
- **Лордотическая** осанка – это увеличенный прогиб поясничного отдела позвоночника.
- **Кифотическая** осанка – это увеличение глубины шейного, поясничного изгибов, спина круглая плечи опущены, голова наклонена, живот выпечен.
- **Сколиоз** – это боковое искривление позвоночника, со скручиванием

Важно, как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющегося вида её нарушения, чтобы в школе у ребёнка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки:

- Движения во всех видах;
- Подвижные игры на воздухе;
- Утренняя гимнастика;
- Закаливание;
- Достаточное освещение;
- Правильно подобранная мебель;
- Постоянное наблюдение за позой ребёнка во время игры занятий;
- Специальные комплексы упражнений.

Профилактика и устранение нарушений осанки – процесс длительный, требующий от ребёнка осознанного отношения и активного участия.

Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие. Деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклона пятки внутрь.

Свод стопы формируется в период активной ходьбы к трём годам.

Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение её развития может отражаться на осанке ребёнка.

Таким образом, в дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных отклонений.

При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищены от сотрясений.

Причины возникновения плоскостопия

- Врождённое плоскостопие и встречается оно редко;
- Слабость мышечно-связочного аппарата стопы

Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить.

Цели и задачи по профилактике нарушений осанки и плоскостопия в нашем ДОУ.

Цель занятий: профилактика нарушения осанки, плоскостопия, укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи занятий:

Оздоровительные:

- Формировать правильную осанку и развивать все группы мышц;

Содействовать профилактике плоскостопия

Образовательные:

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (сила, быстрота, подвижность суставов, гибкость)
- Формировать у детей умение и навыки правильного выполнения движения

Воспитательные:

- Воспитывать эмоционально положительное отношение и интерес к занятиям по физической культуре и самостоятельной двигательной деятельности;
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Система занятий в нашем ДОУ направлена на профилактику нарушений осанки. Развитие координационных способностей, функции равновесия, мелкой моторики. Профилактика плоскостопия. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательных систем.